French – Number 26
May 2015

La protection solaire des enfants
Sun Safety for Children

Le soleil est-il néfaste pour les enfants?

Les enfants ont la peau sensible. Elle peut facilement être endommagée par une exposition aux rayons ultraviolets (UV), même par temps nuageux ou couvert. L'exposition excessive au soleil peut causer des coups de soleil, l'épuisement par la chaleur/des coups de chaleur, des cancers de la peau, la cataracte et d'autres maladies des yeux. La recherche a montré que l'exposition aux rayons UV peut également nuire au système immunitaire, ce qui conduit à un plus grand risque d'infections et réduit l'efficacité des vaccins.

Le soleil peut également endommager et faire vieillir la peau prématurément. En raison des activités à l'extérieur, c'est avant l'âge de 18 ans que se fait la plus grande partie de notre exposition aux rayons UV. À l'âge adulte, nombre d'entre nous ont déjà absorbé assez de rayons UV pour causer un cancer de la peau. En protégeant les enfants contre les coups de soleil et une exposition excessive au soleil, vous pouvez réduire de beaucoup leur risque de contracter un cancer de la peau.

Pour de plus amples renseignements sur les rayons ultraviolets, consultez la fiche HealthLinkBC File n° 11 Le rayonnement ultraviolet.

Pour de plus amples renseignements sur l'épuisement par la chaleur/les coups de chaleur, consultez la fiche HealthLinkBC File n° 35 Les maladies liées à la chaleur.

Comment puis-je protéger mon enfant contre l'exposition au soleil?

Essayez de garder les tout-petits et les enfants à l'abri du soleil entre 10 h et 16 h, au moment où le soleil est le plus fort. Lorsque vous êtes dehors, faites jouer les enfants sous des arbres ou dans d'autres zones naturellement ombragées. Si l'enfant ne peut être à l'ombre, assurez-vous de protéger sa peau au moyen de vêtements adaptés au soleil et d'écran solaire.

Les vêtements adaptés au soleil
Encouragez votre enfant à connaître les risques présentés par le soleil. Assurez-vous qu'il porte des vêtements appropriés. Les tissus serrés offrent une protection naturelle contre le soleil. Si vous pouvez voir aisément à travers un vêtement, les rayons UV peuvent aussi pénétrer le tissu. Une chemise à manches longues et un pantalon long protègent bien la peau.

Le port d'un chapeau à large bord, particulièrement s'il couvre la nuque, est recommandé. Évitez les casquettes de baseball qui ne couvrent pas les oreilles ou la nuque. Envisagez d'acheter des vêtements, des maillots et des chapeaux légers spécialement conçus pour nager et pour jouer à l'extérieur.

L'écran solaire
Les dermatologues recommandent fortement d'utiliser un écran solaire avec une protection contre les UVA et les UVB, et un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus si vous et votre enfant êtes au soleil. Utilisez aussi un baume pour les lèvres doté d'un FPS de 30. Assurez-vous d'utiliser des produits approuvés par l'Association canadienne de dermatologie (repérez le nom ou le logo de l'Association sur l'étiquette).

Appliquez l'écran solaire de 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil, pour qu'il soit absorbé par la peau et ait moins de chance d'être essuyé ou d'être éliminé par de l'eau. Appliquez l'écran solaire en suivant le mode d'emploi et toutes les deux heures. Les nageurs et les personnes qui transpirent beaucoup devraient utiliser une lotion à l'épreuve de l'eau.

Lorsque les enfants portent des maillots de bain, assurez-vous d'étendre l'écran solaire jusque sous le bord du maillot, afin de protéger les zones sensibles comme la partie supérieure des cuisses et la poitrine. Prenez bien soin d'étaler l'écran solaire sur le dessus des pieds et sur l'arrière des genoux. Faites attention lorsque vous appliquez un écran solaire près des yeux. Comme ces produits peuvent être irritants, évitez de les appliquer sur les paupières inférieures et supérieures.

Comme bien d'autres produits, les écrans solaires ont une durée d'utilisation limitée et deviennent moins efficaces avec le temps. Vérifiez la date d'expiration sur l'emballage des vieux contenants d'écran solaire et remplacez-les s'ils sont périmés.

Dois-je prendre des précautions supplémentaires pour protéger mon bébé contre le soleil?

Oui. Les bébés de moins de 12 mois sont particulièrement sensibles aux rayons UV et à la chaleur. Il est plus sûr de garder les bébés de moins de 12 mois à l'abri du soleil.

Essayez de trouver ou de créer de l'ombre pour votre bébé si vous allez à l'extérieur. Si votre bébé doit être au soleil, vous pouvez appliquer un écran solaire aux petites zones de la peau qui ne sont pas couvertes par des vêtements ou un chapeau. Il faut utiliser un écran solaire sur les enfants âgés de plus de 6 mois. Assurez-vous d'utiliser un écran solaire approuvé par l'Association canadienne de dermatologie. Pour de plus amples renseignements, consultez www.dermatology.ca/fr/programmes-et-ressources/programmes/homologation-de-produits/.

Ne laissez pas votre bébé se déshydrater ou avoir trop chaud. Assurez-vous que votre bébé est bien hydraté par temps chaud en lui offrant du lait maternel ou quelque chose à boire toutes les heures. Ne laissez jamais votre enfant seul dans la voiture.

Devrais-je protéger les yeux de mon enfant contre le soleil?

Oui. Les rayons UV qui sont nocifs pour la peau de votre enfant peuvent également blesser ses yeux. Les bébés et les enfants sont particulièrement à risque. Les normes concernant les lunettes de soleil se sont améliorées. La plupart des marques filtrent ou reflètent efficacement les rayons ultraviolets. Recherchez des lunettes de soleil offrant une protection de 99 à 100 % contre les UVA et les UVB.

Lorsque vous achetez des lunettes de soleil, vérifiez à quel point elles couvrent les yeux. Des verres de grandes dimensions, des lunettes dont la monture est bien ajustée et la conception enveloppante contribuent tous à protéger contre les rayons UV nocifs. Faites tester vos verres correcteurs en plastique ou en verre transparent pour vérifier leur degré de protection contre les UV.

Quels sont les autres risques?

Le cancer de la peau peut se développer sur n'importe quel type de peau. Faites preuve d'une extrême prudence avec les enfants qui ont la peau claire ou qui sont blonds ou roux. Ils sont plus susceptibles d'attraper facilement des coups de soleil et courent plus de risques de développer des cancers de la peau plus tard.

Comme la plupart des rayons UV nocifs du soleil peuvent traverser une mince couche de nuages ou la brume, rappelez-vous de protéger votre enfant même si le temps est nuageux ou qu'il ne semble pas faire chaud. Les rayons solaires se réfléchissent sur un grand nombre de surfaces autour de nous. La neige peut réfléchir jusqu'à 80 % des rayons UV du soleil. Le béton, le sable et l'eau en reflètent moins de 20 %. Les enfants doivent toujours avoir conscience des dangers du soleil lorsqu'ils font des activités à l'extérieur comme le ski, la baignade, les jeux ou la marche.

D'autres conseils pour se protéger contre le soleil?

- Protégez la peau contre le soleil tous les jours, de la fin du printemps au début de l'automne.
- Protégez la peau de votre enfant tout le temps, et essayez de rester à l'intérieur pendant les moments les plus chauds de la journée (de 10 h à 16 h).
- Si vous devez sortir en plein soleil sans vêtements protecteurs, utilisez un écran solaire. N'oubliez pas d'en appliquer sur les oreilles, le nez et le cou.
- L'écran solaire est conçu pour améliorer la protection durant les périodes d'exposition au soleil et non pas pour prolonger ces périodes.
- N'attendez pas de voir des signes de coup de soleil avant de mettre votre enfant à l'ombre. La plupart du temps, le coup de soleil apparaît dans un délai de 6 à 24 heures.
- Le bronzage ne protège pas suffisamment contre les rayons du soleil. En fait, un bronzage signifie que votre peau a déjà été endommagée par les rayons UV.
- Apprenez aux enfants à avoir conscience des risques de l'exposition au soleil et à savoir s'en protéger.
- Encouragez votre enfant à boire beaucoup d'eau.
- L'usage des studios de bronzage et des lampes solaires est réglementé par une loi provinciale qui interdit aux jeunes de moins de 18 ans de les utiliser. Peu importe votre âge, ces appareils endommagent votre peau de la même façon que les rayons UV du soleil.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.